

# JANEIRO BRANCO NA SAÚDE SUPLEMENTAR:



PANORAMA DA SAÚDE MENTAL ENTRE  
BENEFICIÁRIOS DE PLANOS DE SAÚDE



**IESS**

INSTITUTO DE ESTUDOS  
DE SAÚDE SUPLEMENTAR

AUTOR **FELIPE DELPINO**

REVISÃO **BRUNO MINAMI**

SUPERINTENDENTE EXECUTIVO **JOSÉ CECHIN**



# SUMÁRIO EXECUTIVO

- Este estudo especial fez um panorama da saúde mental na Saúde Suplementar Brasileira, em alusão ao mês de janeiro, no qual acontece o Janeiro Branco, referente à campanha global de conscientização sobre a Saúde Mental;
- Foi identificado que, de 2020 para 2023, aumentou o número de beneficiários com depressão, passando de 11,1 para 13,5%;
- Esse aumento foi maior nas mulheres e entre os beneficiários mais jovens, com 18 a 39 anos;
- Os custos com procedimentos em psicoterapia aumentaram consideravelmente nos últimos cinco anos, passando de R\$ 181 milhões em 2018 para R\$ 269 milhões em 2022;
- O número de eventos tendo como CID a ansiedade mais que dobrou de 2018 a 2022, passando de 794 para 2.100.



## A. PANORAMA GERAL

No passado, os primeiros casos de transtornos de saúde mental foram identificados por volta de 460-370 a.C., descritos pelo médico grego Hipócrates, que foi um dos primeiros a detalhar e classificar casos de saúde mental, como melancolia, insanidade, paranoia, pânico, epilepsia, dentre outros <sup>1</sup>. Já no século 20, com os avanços da medicina e da psicologia, ocorreu um melhor entendimento dos transtornos mentais, apesar de atualmente ainda se tratar de doenças complexas, com causas e tratamentos ainda não totalmente elucidados.

Atualmente, os transtornos de saúde mental são um dos principais problemas de saúde pública no Brasil e no mundo. A saúde mental compõe uma gama de doenças como depressão, ansiedade, transtorno bipolar, esquizofrenia, transtornos de personalidade, transtornos alimentares e transtornos de abuso de substâncias.

A partir de 2020, a pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) passou a incorporar questões sobre a depressão, um avanço importante que ajuda a acompanhar a depressão entre os beneficiários de planos de saúde. Com esse avanço e considerando que em janeiro se comemora o “Janeiro Branco”, mês em que ocorre a campanha global de conscientização sobre a Saúde Mental, este estudo especial faz um panorama da saúde mental entre beneficiários de planos de saúde.



## B. PANORAMA ATUAL DA SAÚDE MENTAL ENTRE BENEFICIÁRIOS DE PLANOS DE SAÚDE

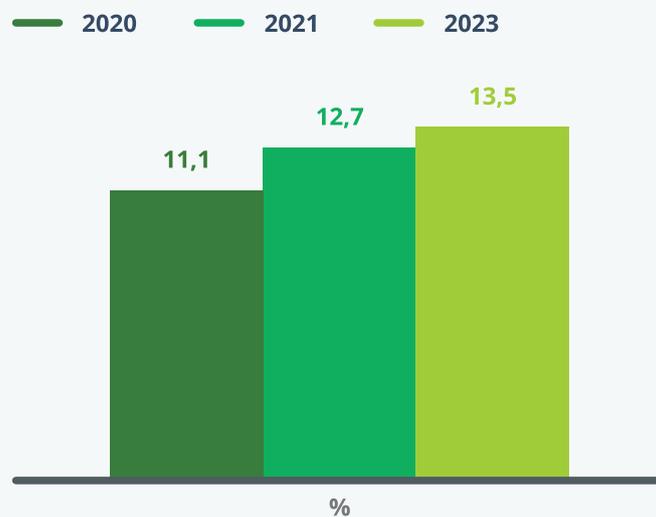
No passado, com base em dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013 e 2019, um estudo do próprio Instituto de Estudos de Saúde Suplementar (disponível em: <https://www.iess.org.br/biblioteca/tds-e-estudos/textos-para-discussao/td-84-depressao-em-beneficiarios-de-planos-de-saude>) identificou que, em 2019, cerca de 7,2% dos beneficiários tinham algum transtorno mental de saúde como ansiedade, síndrome do pânico, esquizofrenia, transtorno bipolar, psicose ou transtorno obsessivo compulsivo. No mundo, estima-se que cerca de 4% da população tenha ansiedade (disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>). No Brasil, em toda a população, estima-se a prevalência de ansiedade seja ainda maior, e atinja cerca de 9,3% dos brasileiros <sup>2</sup>.

Dados recentes publicados em um estudo especial do IESS mostraram que, em planos privados de saúde, o número de consultas psicológicas aumentou em 60,8% de 2019 a 2022, passando de 21,7 para 34,9 milhões. Houve também um incremento moderado no número de internações psiquiátricas, passando de 211,9 para 267 mil. Os dados são preocupantes e vão em linha aos achados deste estudo, ambos mostrando que os transtornos de saúde mental estão cada vez mais presentes entre os beneficiários.



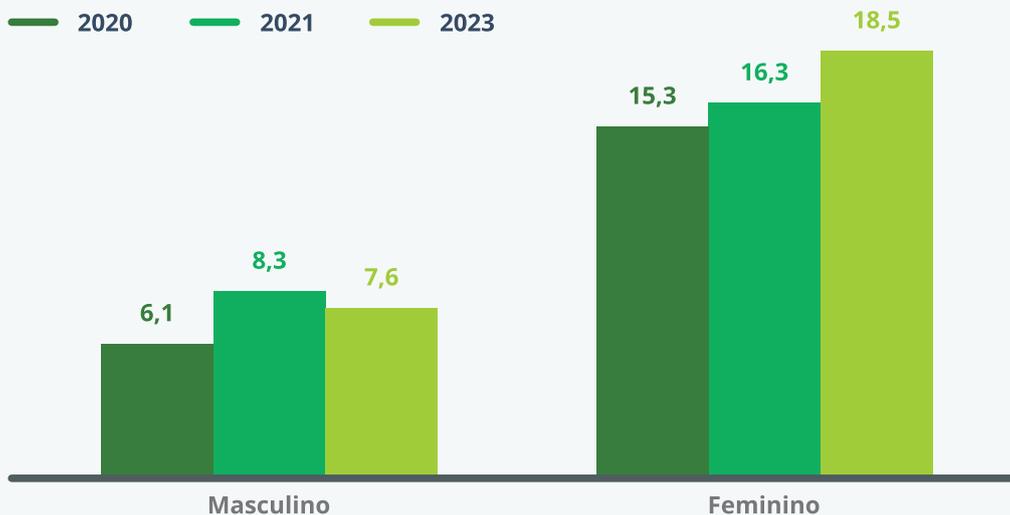
## C. RESULTADOS DESTE ESTUDO

Foram utilizados dados dos últimos três inquéritos realizados pelo VIGITEL, 2020, 2021 e 2023. O VIGITEL é um inquérito, realizado por telefone, que monitora a prevalência de fatores de risco relacionados a doenças crônicas não transmissíveis na população brasileira. Trata-se de uma abordagem feita através de contato telefônico na qual se cria uma amostra representativa da população adulta das capitais brasileiras e do Distrito Federal. Com base em dados mais recentes do VIGITEL, este estudo especial apurou que o percentual de beneficiários com depressão passou de 11,1 em 2020 para 13,5% em 2022, aumento de 2,4 pontos percentuais (Figura 1).



**Figura 1. Prevalência de depressão entre beneficiários de planos de saúde**

A Figura 2 mostra a evolução da depressão entre os beneficiários por sexo. É possível observar que o aumento foi maior entre as mulheres, passando de 15,3% em 2020 para 18,5% em 2023, demonstrando que atualmente quase 1 a cada 5 beneficiárias têm depressão. Entre os homens também houve um aumento, porém mais modesto (1,5 ponto percentual).



**Figura 2. Prevalência de depressão entre beneficiários de planos de saúde por ano e sexo**

Na Figura 3, é possível observar que a depressão passou a atingir os mais jovens em 2021 do que os beneficiários com 40 a 59 anos. Em 2020, a depressão era mais alta entre aqueles com 40 a 59. Porém, após a pandemia, foi possível observar que os mais jovens foram a faixa etária com maior aumento na prevalência de depressão.



**Figura 3. Prevalência de depressão entre beneficiários de planos de saúde por ano e faixa etária**

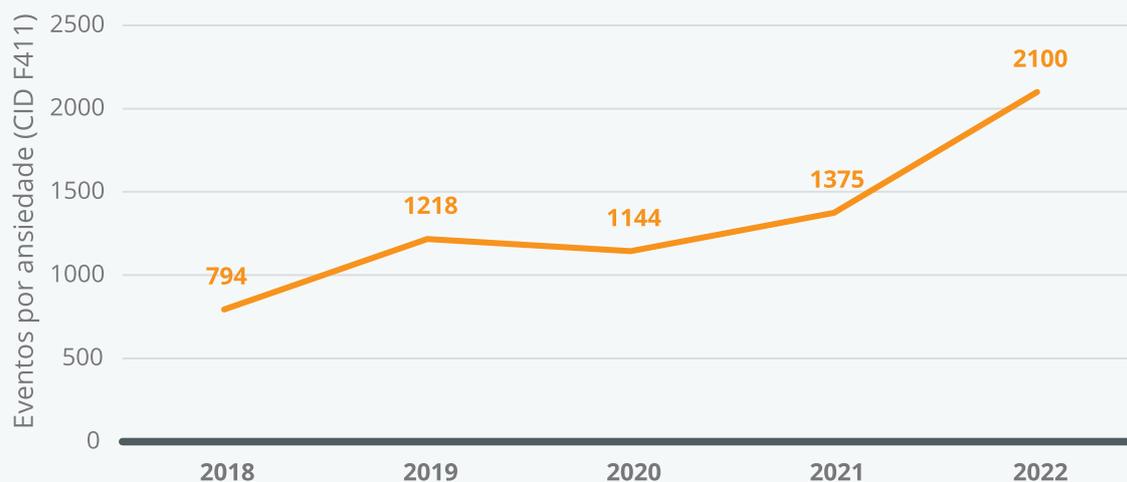
Levantou-se também o valor gasto com procedimentos em psicoterapia nos últimos cinco anos, a partir dos dados da D-TISS/ANS. A figura 4 apresenta esses resultados. Nota-se que, entre 2018 e 2019, o gasto se manteve estável, girando em torno de R\$ 180 milhões em cada ano. Porém, com a pandemia da COVID-19, o custo caiu drasticamente em 2020, seguido por uma nova alta em 2021, possivelmente devido à demanda reprimida por consultas. Em 2022, o gasto foi ainda maior, quase R\$ 100 milhões a mais do que no ano anterior. Esse aumento se explica em parte pela demanda ainda reprimida da COVID-19, mas também pela liberação de consultas ilimitadas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), que ocorreu em 11 de julho de 2022. Sendo assim, estima-se que, em 2023, o gasto tenha sido ainda maior.



**Figura 4. Valor corrente anual gasto em milhões (R\$) com procedimentos em psicoterapia.**

**Fonte:** D-TISS/ANS. Brasil, 2018 a 2022. Dados coletados em dezembro de 2023.

Ainda com base em dados da D-TISS, a Figura 5 apresenta a quantidade de eventos registrados por ano que tiveram como causa o CID F411, relacionado à ansiedade generalizada. Nota-se que de 2018 para 2022 o número de eventos mais que dobrou, quase triplicou, passando de 794 para 2100. Além disso, houve uma pequena redução durante a pandemia, em 2020, porém, seguida por forte alta no período da pandemia e pós-pandemia.



**Figura 5. Quantidade de eventos registrados nos últimos cinco anos tendo como causa a ansiedade generalizada (CID F411)**

**Fonte:** D-TISS/ANS. Brasil, 2018 a 2022. Dados coletados em dezembro de 2023.



# D. PANDEMIA DA COVID-19 E AGRAVAMENTO DA SITUAÇÃO

Com o surgimento da pandemia causada pela COVID-19, houve um agravamento na saúde mental da população brasileira e mundial. À medida que o vírus se espalhava rapidamente, foram implementadas diversas medidas, distanciamento social e protocolos de quarentena, todas com objetivo de conter a propagação do vírus. Embora essas medidas tenham sido fundamentais para contenção da propagação do vírus, elas podem ter dado início a uma epidemia paralela – marcada pelo aumento nos transtornos de saúde mental. Os resultados deste estudo corroboram com essa hipótese e apontam que houve aumento nas taxas de depressão, nos custos com psicoterapia e nos eventos cuja causa principal foi a ansiedade generalizada.

Uma revisão sistemática e meta-análise de 194 estudos realizados ao redor do mundo identificou que, durante a pandemia, cerca de 35,1% da população estava com algum grau de ansiedade<sup>3</sup>. Destes, cerca de um a cada dez casos era de ansiedade severa ou extremamente severa<sup>3</sup>. Em um estudo publicado na revista Lancet, os autores estimaram que, ao longo da pandemia, houve um número adicional de 53,2 milhões de casos de depressão em todo o mundo devido à pandemia da COVID-19, o que representa um aumento de 27,6%<sup>4</sup>.

Esse aumento no número de casos pode ter acontecido em todas as classes, mas especialmente entre os trabalhadores da saúde da linha de frente, que suportaram o peso da pandemia e enfrentaram níveis sem precedentes de estresse e esgotamento. Estes foram considerados como heróis, pois trabalharam incansavelmente para cuidar dos doentes e garantir o funcionamento dos serviços essenciais. No entanto, a exposição constante ao sofrimento e à perda impactaram negativamente no seu bem-estar

mental, enfatizando a necessidade urgente de apoio à saúde mental. Além disso, o medo de ser infectado, provavelmente acometeu a grande maioria da população, em especial aqueles mais expostos ao vírus, como os trabalhadores no atendimento à saúde. As populações vulneráveis, como os indivíduos com transtornos de saúde mental pré-existent, também foram atingidos pois eram particularmente suscetíveis ao agravamento dos sintomas.



## E. TRATAMENTO E PERSPECTIVAS FUTURAS

Os transtornos de saúde mental podem ser sérios e requerem cuidados por parte dos beneficiários e operadoras de planos de saúde. A saúde mental é um componente fundamental do bem-estar geral, e é responsável por promover o desempenho e a qualidade de vida geral do beneficiário. A saúde mental dos colaboradores deve ser tratada como um assunto sério pelas empresas, pois representa não só a qualidade de vida do beneficiário, mas também sua produtividade e satisfação com o trabalho. Uma pesquisa, no Reino Unido, que avaliou os motivos relacionados à saúde que levam seus colaboradores a faltarem no emprego, identificou que os transtornos de saúde mental afastam mais os colaboradores do que os problemas físicos<sup>5</sup>. Os autores concluíram que a prevenção e o alívio de condições de saúde mental de seus funcionários proporcionam benefícios significativos à economia devido à redução do absenteísmo<sup>5</sup>. No Brasil, um estudo identificou que a saúde mental de crianças brasileiras cujos pais perdem o emprego é afetada significativamente, resultando em aumento de diagnósticos de transtornos mentais<sup>6</sup>.

Não existe bala de prata para resolver os transtornos de saúde mental de uma só vez, pois as doenças que envolvem a saúde mental são complexas e multifacetadas, de modo que não há uma solução única. Porém, algumas abordagens mais gerais e estratégicas têm demonstrado serem eficazes no apoio à saúde mental. Abaixo, serão discutidas cada uma delas à luz da literatura:

- 1- Identificação precoce de colaboradores com sinais iniciais de transtornos:** trata-se de um aspecto crucial para a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. A capacidade de reconhecer e compreender os primeiros indicadores de transtornos psicológicos ou emocionais que possam afetar o bem-estar e o desempenho dos funcionários pode tornar possível intervir de maneira mais eficaz,

oferecendo suporte adequado e encaminhando os colaboradores para avaliação e tratamento especializado, se necessário.

- 2- Atitudes de comunicação relativas ao estigma ligado aos transtornos de saúde mental:** por trás dos transtornos de saúde mental, há um estigma no qual um conjunto de crenças negativas e preconceituosas podem levar à discriminação de pessoas com transtornos mentais. Nesses casos, a comunicação pode desempenhar um papel fundamental na perpetuação ou mitigação desse estigma, incentivando o diálogo aberto, a compreensão e a busca por apoio e tratamento adequados.
- 3- Terapia com psicólogo ou psiquiatra:** a terapia é uma ferramenta eficaz para lidar com a saúde mental, e em boa parte das vezes costuma ajudar a controlar ou até mesmo curar alguns transtornos mentais. Um Estudo que avaliou o envolvimento de consulta com psiquiatra em pacientes internados identificou que as consultas estiveram associadas à redução no tempo de internação e nos custos hospitalares <sup>7</sup>. Estudos que avaliaram técnicas específicas, como a técnica de relaxamento, durante a terapia mostraram resultados positivos para o tratamento da ansiedade <sup>8</sup>. Para a depressão, a terapia cognitivo-comportamental é uma das abordagens com maior evidência científica para tratamento da depressão <sup>9</sup>.
- 4- Medicação:** em casos mais severos, a medicação pode ser a única solução para tratar os transtornos mentais. Um estudo que avaliou a percepção dos profissionais de enfermagem sobre a terapêutica medicamentosa a pessoas com transtorno mental identificou que os medicamentos são um importante recurso terapêutico no tratamento às pessoas com transtornos mentais <sup>10</sup>. No entanto, a adesão à terapêutica medicamentosa costuma ser baixa e pode estar associada a questões socio-demográficas, como baixa renda, percepção da saúde e sexo <sup>11</sup>. Além disso, alguns medicamentos podem causar efeitos colaterais indesejados <sup>12,13</sup>, como sonolência, tonturas, boca seca, visão turva, cansaço, náuseas, dentre outros. Alguns pacientes podem chegar a conviver com cerca de seis e sete desses indesejados efeitos colaterais, durante o tratamento medicamentoso <sup>13</sup>.
- 5- Estilo de vida saudável:** a adoção de hábitos de vida saudáveis pode ser eficaz na promoção da saúde mental. Estudos mostraram que a prática de atividade física é um tratamento não medicamentoso promissor para diferentes transtornos de saúde mental, como depressão, ansiedade e estresse <sup>14,15</sup>. Em relação à alimentação, recentemente um estudo produzido com mais de 180 mil participantes do Reino Unido identificou que o consumo de alimentos ultraprocessados aumentou o risco

de ansiedade entre os participantes <sup>16</sup>. Com a depressão não é diferente, um estudo com quase 32 mil mulheres identificou que o consumo elevado de alimentos ultraprocessados foi fator de risco para a depressão <sup>17</sup>. Por outro lado, há evidências sólidas indicando que o consumo de frutas e vegetais podem promover níveis mais elevados de bem-estar geral, bem como reduzir o sofrimento psicológico <sup>18</sup>.

**6- Rede de apoio social:** a presença sólida de uma rede de apoio pode ser vital para a saúde mental. As relações interpessoais, como amizades, famílias ou colegas de trabalho, oferecem um suporte emocional que pode ser fundamental para as pessoas com transtornos mentais <sup>19</sup>. Esse suporte se dá por meio do compartilhamento de experiências, desafios e sucessos, criando um ambiente propício para a expressão emocional e também para a redução do estresse. Uma meta-análise com 64 estudos apontou que o apoio social foi um fator protetor para a saúde mental em diferentes contextos, especialmente para as mulheres, os idosos, os pacientes, os trabalhadores e os estudantes <sup>20</sup>.



## F. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados analisados revelam um preocupante cenário da saúde mental na Saúde Suplementar. Foi possível identificar que transtornos como depressão e ansiedade estão crescendo, e são acompanhados por alta nos custos com terapias. Este estudo oferece uma visão abrangente e crítica sobre a saúde mental dos beneficiários de planos de saúde no Brasil, demonstrando que são necessárias medidas a fim de conter o crescimento dos transtornos mentais entre os beneficiários. Faz-se necessário a adoção de estratégias de saúde que envolvam intervenções personalizadas e abordem não apenas os sintomas, mas também as causas subjacentes dos transtornos de saúde mental, visando melhorar a qualidade de vida dos beneficiários.



## G. REFERÊNCIAS

1. Kleisiaris CF, Sfakianakis C, Papathanasiou I V. Health care practices in ancient Greece: The hippocratic ideal. *J Med Ethics Hist Med*. 2014;7.
2. Bezerra H de S, Alves RM, Souza TA de, Medeiros A de A, Barbosa IR. Factors Associated With Mental Suffering in the Brazilian Population: A Multilevel Analysis. *Front Psychol*. 2021;12.
3. Delpino FM, da Silva CN, Jerônimo JS, Mulling ES, da Cunha LL, Weymar MK, et al. Prevalence of anxiety during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis of over 2 million people. *J Affect Disord [Internet]*. 2022 Dec 1 [cited 2023 Apr 4];318:272–82. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36096370/>
4. Santomauro DF, Mantilla Herrera AM, Shadid J, Zheng P, Ashbaugh C, Pigott DM, et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet [Internet]*. 2021 Nov 6 [cited 2022 Apr 3];398(10312):1700–12. Available from: <http://www.thelancet.com/article/S0140673621021437/fulltext>
5. Bryan ML, Bryce AM, Roberts J. The effect of mental and physical health problems on sickness absence. *Eur J Health Econ [Internet]*. 2021 Dec 1 [cited 2023 May 22];22(9):1519–33. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34626291/>
6. Fontes LF, Mrejen M, Rache B, Rocha R. Economic Distress and Children’s Mental Health: Evidence from the Brazilian High Risk Cohort Study for Mental Conditions. *The Economic Journal [Internet]*. 2023 Dec 6 [cited 2023 Dec 11]; Available from: <https://dx.doi.org/10.1093/ej/uead109>
7. Bujoreanu S, White MT, Gerber B, Ibeziako P. Effect of timing of psychiatry consultation on length of pediatric hospitalization and hospital charges. *Hosp Pediatr*. 2015;5(5).
8. Willhelm AR, Andretta I, Ungaretti MS. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. *Contextos Clínicos*. 2015;8(1).
9. Powell VB, Abreu N, De Oliveira IR, Sudak D. Terapia cognitivo-comportamental da depressão. Vol. 30, *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 2008.

10. de Alcântara CB, Capistrano FC, Czarnobay J, Zerwes Ferreira AC, Brusamarello T, Maftum MA. A terapêutica medicamentosa às pessoas com transtorno mental na visão de profissionais da enfermagem. *Anna Nery School Journal of Nursing / Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*. 2018;22(2).
11. Borba L de O, Maftum MA, Vayego SA, Mantovani M de F, Felix JVC, Kalinke LP. Adesão do portador de transtorno mental à terapêutica medicamentosa no tratamento em saúde mental. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2018;52.
12. Iversen TSJ, Steen NE, Dieset I, Hope S, Mørch R, Gardsjord ES, et al. Side effect burden of antipsychotic drugs in real life – Impact of gender and polypharmacy. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2018;82.
13. Morrison P, Meehan T, Stomski NJ. Living with antipsychotic medication side-effects: The experience of Australian mental health consumers. *Int J Ment Health Nurs*. 2015;24(3).
14. Matias TS, Lopes MVV, da Costa BGG, Silva KS, Schuch FB. Relationship between types of physical activity and depression among 88,522 adults. *J Affect Disord*. 2022;297.
15. Singh B, Olds T, Curtis R, Dumuid D, Virgara R, Watson A, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2023.
16. Sun M, He Q, Li G, Zhao H, Wang Y, Ma Z, et al. Association of ultra-processed food consumption with incident depression and anxiety: a population-based cohort study. *Food Funct* [Internet]. 2023 [cited 2023 Aug 31];14(16). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37534433/>
17. Samuthpongton C, Nguyen LH, Okereke OI, Wang DD, Song M, Chan AT, et al. Consumption of Ultraprocessed Food and Risk of Depression. *JAMA Netw Open*. 2023;6(9).
18. Głąbska D, Guzek D, Groele B, Gutkowska K. Fruit and vegetable intake and mental health in adults: A systematic review. Vol. 12, *Nutrients*. 2020.
19. Dalgard OS, Bjork S, Tambs K. Social support, negative life events and mental health. *British Journal of Psychiatry*. 1995;166(JAN.).
20. Fasihi Harandi T, Mohammad Taghinasab M, Dehghan Nayeri T. The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electron Physician*. 2017;9(9).



**IESS**

*INSTITUTO DE ESTUDOS  
DE SAÚDE SUPLEMENTAR*

Rua Tabapuã, 1123 • cj. 227  
CEP 04533-014 • Itaim Bibi • São Paulo/SP  
(11) 3709.4980  
[contato@iess.org.br](mailto:contato@iess.org.br)  
[www.iess.org.br](http://www.iess.org.br)